




TERRINE LÉGÈRE AUBERGINE

Des aubergines dans une mousse légère pouvant se déguster chaud ou froid, éventuellement accompagné de sauce tomate ou ketchup léger. Les graines de chia très riches en oméga-3 ont trouvé utilité technique et nutritionnelle dans ce plat aussi riche en fibres

2 Aubergines
40 gr graines de chia
40 gr farine de riz complet
2 oeufs
Sel - poivre
épices



 15 minutes
 30 minutes
 4 portions



1. Laver et trancher les aubergines en rondelles assez épaisses, puis les cuire de préférence à la vapeur pendant 10 minutes maximum



2. Dès que les aubergines sont cuites, les couper grossièrement en croisant un couteau et une fourchette, puis ajouter les graines de chia qui vont absorber le jus en gonflant et se gélifiant



3. Ajouter les jaunes d'œufs



4. Bien mélanger le tout et laisser reposer quelques minutes



5. Préparer le chemisage d'un plat à gratin et préchauffer le four à 200°



6. Ajouter au mélange d'aubergine les condiments (sel, poivre, curcuma...)



7. Ajouter un peu de farine de riz complet (ou sarrasin)



8. Monter les blancs d'œufs en neige



9. Mélanger délicatement les blancs avec le reste de la préparation sans trop insister



10. On obtient une mousse légère avec des morceaux d'aubergines incorporés



11. Verser et étaler la mousse dans le plat à gratin et enfourner au moins 20 minutes



12. Dès que la surface est dorée, piquer au couteau, et sortir du four si l'intérieur est sec



13. Retirer le papier cuisson délicatement avant de déposer sur un plat



14. Découper des parts égales



15. Servir chaud ou froid, accompagné de crudités ou d'une salade par exemple